

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность

40.02.03 «Право и судебное администрирование»

г. Нижний Новгород
2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности (специальностям) среднего профессионального образования 40.02.03 Право и судебное администрирование

Организация – разработчик: _ГБПОУ «Нижегородский промышленно-технологический техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников в области права при наличии среднего (полного) общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к профессиональной подготовке, дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В ходе изучения дисциплины ставится задача формирования соответствующих общих компетенций (ОК):

ОК 10. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3

Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, профессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12

1.3 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часов;

самостоятельной работы обучающегося 122 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>244</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>122</i>
В том числе: практические занятия	<i>122</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>122</i>
В том числе:	
Занятия в спортивных секциях	
Участие в спортивных соревнованиях	
Участие в соревнованиях военно-прикладных видов	
Написание реферата	
Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет	

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины
ОГСЭ. 04 «Физическая культура»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, теоретические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
<p>Тема 1 Легкая атлетика</p>	<p>1. Развитие быстроты двигательной реакции на звуковые и световые сигналы. 2. Развитие координации и точности движений по динамическим, пространственным и временным характеристикам. 3. Развитие силы и статической выносливости мышц кистей, плечевого пояса, спины, ног. 4. Повышение функциональной устойчивости и приспособления организма к неблагоприятным воздействиям специфических условий труда. 5. Развитие общей выносливости и улучшение работы органов дыхания и кровообращения.</p> <p>Бег на короткие дистанции</p> <p>1. Повторный бег на короткие дистанции с низкого старта по звуковым сигналам 2. Спринтерский бег с ускорениями по звуковым сигналам 3. Спринтерский бег с внезапными остановками на красный световой сигнал продолжение бега на зеленый сигнал 4. Координационный челночный бег</p> <p>Кроссовый бег без учета времени на различные дистанции Кроссовый бег 1 км с учетом времени Метание гранаты с разбега на результат Метание гранаты с места в цель с изменением расстояния до цели Метания гранаты с уменьшением размеров цели. Выполнение контрольных нормативов</p> <p>1. Кросс 1 км 2. Челночный бег 4+60м</p>	<p>10</p> <p>20</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных секциях, участие в спортивных соревнованиях, Участие в соревнованиях военно-прикладных видов. Написание реферата</p>	<p>30</p>	
<p>Тема 2 Гимнастика</p>	<p>1. Развитие общей и специальной выносливости мышц кистей, плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног 2. Совершенствование координации движений, быстроты и точности движений 3. Совершенствование функций внимания и зрения 4. Развитие устойчивости к накоплению мышечного и зрительного утомления</p> <p>Средства ППФП практические упражнения: ходьба, бег, прыжки, бег с поворотами, с остановками, со сменой направления на звуковые и световые сигналы, общеразвивающие упражнения без предметов, с сопротивлением партнера, с гантелями, скакалками</p>	<p>8</p>	<p>2</p>

	<p>Упражнения на перекладине /низкая/</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Виды, упоры, перемахи в упоре, соскоки с перемахом 2. Подъем переворотом <p style="text-align: center;">Высокая</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Размахивание в висе, соскоки на тахе 2. Подъем переворотом 3. Поднимание ног к перекладине 4. Подтягивание 5. Вис на согнутых руках, согнув ноги <p>Угол между бедрами и туловищем 90°</p> <p style="text-align: center;">Упражнение на брусьях</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на брусьях 3. Выполнение «угла» в упоре на брусьях 4. Кувырки вперед из седа ноги врозь в седа ноги врозь 5. Стойка на плечах - кувырок вперед в седа ноги врозь 6. Соскоки махом назад, махом вперед соскоки с поворотами вовнутрь на 180° на махе вперед. <p style="text-align: center;">Акробатические упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перекаты в группировке вперед, назад, влево, вправо 2. Кувырки вперед, назад, кувырок прыжком 3. Кувырок вперед прыжком через гимнастическую палку на различной высоте 4. Стойка на голове с опорой руками – кувырок вперед 5. Прыжки на месте с разномерными движениями рук и ног: <p>И.П – О.С руки в стороны</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 – прыжком «ноги врозь», руки на пояс 2 – И.П повторить 8 раз без ошибок <p style="text-align: center;">Опорные прыжки</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок «ноги врозь» (козел в ширину) 2. Прыжок «согнув ноги» (козел в длину) <p>Выполнение прыжков с увеличением расстояния подкидного мостика от снаряда.</p> <p>Упражнения для снятия утомления со зрительного анализатора.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сидя прямо, взгляд устремлен вперед. Направить взгляд влево – прямо, вправо – прямо, вверх – прямо, вниз – прямо. 2. Круговые движения глаз до 10 раз влево, вправо. Сначала быстро, затем медленнее. 3. Изменение фокусного расстояния посмотреть на кончик носа, затем вдаль. 4. Сжать веки, затем моргнуть несколько раз 5. Закрыть глаз ладонями и посидеть 3-4 минуты расслабленно. 	<p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">2</p>	
--	--	---	--

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018.— 122 с.— ЭБС «IPRbooks».

Дополнительные источники:

1. Быченков, С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-0298-0, 978-5-4497-0173-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART.

Интернет-ресурсы:

- www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:</p> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">• использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей <p>В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none">• значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;• основы здорового образа жизни.	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none">– оценка результатов контрольных нормативов,- оценка результатов теоретических тестов. <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</p> <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none">- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;- тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств</p>

занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе – начало учебного года, семестра;

На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
 - Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
 - Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
 - Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
 - Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
 - Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
 - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
 - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
 - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
 - Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
 - Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени)

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5	13,8	16,2	13,2	16,0
		4	14,5	17,5	14,0	16,5	14,0	16,5
		3	15,0	18,0	14,5	17,5	14,3	17,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	230	165	240	180	245	185
		4	220	145	230	165	230	170
		3	210	140	215	145	220	150
Выносливость	Бег 500 метров	5		2.00		1.58		1.55
		4		2.05		2.03		2.01
		3		2.15		2.10		2.08
	Бег 1000 метров	5	3.30		3.25		3.20	
		4	3.40		3.35		3.30	
		3	4.00		3.45		3.40	

Скоростно-силовые	Метание мяча (вес 150г)	5	45	28	48	30	50	32
		4	40	23	46	28	48	30
		3	31	18	44	25	46	28
Выносливость	Бег 3000 м (юноши) Бег 2000 м (девушки)	5	13,30	11,30	12,30	11,00	11,30	11,00
		4	14,00	12,00	13,30	12,00	12,00	12,00
		3	15,00	13,00	14,30	12,30	13,30	12,20

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5